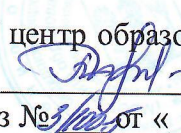


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр образования № 1 г. Пензы

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБОУ центр образования №1 г. Пензы
Протокол № 1
от « 27 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ центр образования № 1» г. Пензы

О.В. Бирюзова
Приказ № 1 от « 1 » 09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно -спортивной направленности

«Кожаный мяч»

Возраст учащихся: 12 — 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Малов Максим Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2021г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Кожаный мяч»

- по содержанию является физкультурно- спортивной направленности
- по уровню освоения – ознакомительной,
- по форме организации — очная ,групповой
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ центр образования № 1 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ центр образования №1 г. Пензы».

Актуальность программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Футбол самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре в вид футбола .Футбол преподаётся в школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!В наше время в жизни современного о школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего,

создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Новизна и отличительные особенности данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини-футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности дополнительного образования детей

Педагогическая целесообразность программы объясняется, тем, что спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально волевых качеств личности.

Адресат программы:

Обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством 72 часа

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час- 45 мин.)

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения

Ознакомительный

Теоретическое знакомство с развитием физкультуры и спорта в России, об оказании первой медицинской помощи при травмах, о правилах игры в футбол. Практическое знакомство с особенностями игры в футбол, с формами и методами, контрольными заданиями, обучение технике и тактике игры.

Разделы

Программа “Кожаный мяч” состоит из следующих разделов: из теоретической подготовки и общей и специальной физической подготовки.

Цель программы:

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- воспитание моральных и волевых качества
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности и взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий футболом, знание технических и тактических приемов футбола;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

Учащиеся будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Учащиеся будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество во часов всего	Уровни обучения				
			Ознакомительный уровень	Базовый			Углубленный
				1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	-	-	-
2	Общая и Оказание	21	21	-	-	-	-

	первой медицинской помощи при травмах. специальная физическая подготовка.						
2.1	Техника игры в футбол.	29	29	-	-	-	-
2.2	Тактика игры в футбол.	8	8	-	-	-	-
2.3	Соревнования по футболу	7	7	-	-	-	-
2.4	Контрольные испытания	1	1	-	-	-	-
	Итого	72	72	-	-	-	-

1 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		доклад
2	Развитие футбола в России.	1	1		доклад
3	Гигиенические знания и навыки.	1	1		проверочная
4	Закаливание.	0,5	0,5		
5	Врачебный контроль.	0,5	0,5		проверочная
	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	0,5	0,5		
6	Правила игры в футбол.	0,5	0,5		проверочная
	Место занятий, оборудование.	1	1		
7	Общая и специальная физическая подготовка.	21		21	Контрольные испытания

8	Техника игры в футбол.	29		29	Соревнования, турнир
9	Тактика игры в футбол.	8		8	Турнир
10	Соревнования по футболу.	7		7	Соревнования
11	Контрольные испытания	1		1	
	Итого:	72	6	66	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

○ Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

○ Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

○ Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

○ Гигиена и закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

○ Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются:** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

● Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

● Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

● Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

● Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

● Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	36	1 занятие 1 час

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Форма аттестации: наблюдение, спортивные игры, соревнования, выполнение тестовых заданий, зачет.

После первого года обучения занимающийся в объединении ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Контрольно- измерительные материалы

Критерии оценки:

1 год обучения

Учащиеся будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Учащиеся будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Критерии оценки реализации программы

		Наименования критерия
Предметные	Теория	Соответствие теоретических знаний

		учащегося программным требованиям
	Практика	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям
Мегапредметные		Самостоятельность в решении познавательных задач, умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку, самостоятельность в решении коммуникативных задач
Личностные		Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более Ошибка! Источник ссылки не найден.	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

					период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренным и программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений

Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

- Используемый инвентарь: футбольные ворота, мячи скакалки, набивные мячи 1-2 кг; сойки.
- Оборудование: барьеры, высокая и низкая перекладины,
- Спортивный зал для занятий
- Тренажерный зал
- Пришкольный участок для занятий (футбольное поле)

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы: медиатека (видеоуроки занятий и упражнений по футболу, общей физической подготовки, видеозарядки в выходные дни, уроки тренировок), аудиозаписи, электронные образовательные ресурсы.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Кожаный мяч» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Кожаный мяч».

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.

6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).
7. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Литература для учащихся и родителей:

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).